

CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL AND APPLIED SCIENCES

Volume: 03 Issue: 06 | June 2022 **ISSN:** 2660-5317

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК.

Аслонова Малохат Акрамовна

доцент кафедры физической культуры, НАВ ГПИ

Султанова Диана Баходировна –

студентка первого курса.

Навоийского государственного педагогического института. города Навои.

Received 25th March 2022, Accepted 29th May 2022, Online 23th June 2022

Аннотация. В настоящей статье более углублённо рассматривается значение физических качеств, которые играют важную роль в подготовке юных гимнасток. Целью статьи является выявление особенностей физической подготовки гимнасток-художниц с учётом их возраста. Анализ факторной структуры физической подготовленности юных гимнасток показывает, что она имеет свои особенности в зависимости от возраста спортсменок.

Значение физических качеств в жизни человека сложно переоценить. Они важны не только для людей, профессионально занимающихся спортом. Физическое и моральное состояние человека тесно связаны друг с другом. Народная мудрость гласит: «В здоровом теле такой же дух». Поэтому каждый должен заботиться не только о личностном развитии, но и о физическом.

Ключевые слова: факторы физической подготовленности, методы развития выносливости, средства для развития гибкости, методы развития физических качеств, роль физической культуры в жизни человека..

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным — сделайте его крепким и здоровым»

Жан-Жак Руссо

В чем важность физических качеств для человека

О каких именно качествах идет речь и в чем заключается важность каждого из них:

1. Сила – это способность противостоять внешнему воздействию при помощи мышц. Она необходима гимнасткам для работы с различными видами предмета, такими как: скакалка, булавы, лента, обруч, мяч.

Volume: 03 Issue: 06 | June 2022, ISSN: 2660-5317

2. Выносливость – это способность человеческого организма не утомляться долгое время, выдерживать длительные физические нагрузки. Если это качество отсутствует, малейшие усилия будут изнурять, не говоря уже о каких-то более существенных нагрузках. Поэтому спортсменки работают при помощи усилителей, для выработки выносливости.

Методы развития выносливости

1. *метод круговой тренировки*
2. *повторно-интервальный*
3. *игровой*

3. Быстрота – это способность совершать какие-то движения конечностями за максимально короткое время. Это один из важнейших факторов в сфере художественной гимнастики.

4. Ловкость представляет собой способность быстро перестраиваться и выполнять необходимые физические движения, которых требуют обстоятельства. Ловкость способствует гимнасткам чётко и грамотно выполнять различного вида броски.

5. Гибкость – это антоним скованности. Представляет собой способность двигаться при большой амплитуде. Гибкость играет главную роль в художественной гимнастике. Если гибкость отсутствует, многие, даже самые простые движения будут приносить боль и дискомфорт.

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку.

В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 3—5 и 9 — 14 лет

активная гибкость развивается: 10 — 14 лет

пассивная гибкость: 9 — 11 лет

6. Прыгучесть – это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний. Важные компоненты прыгучести – сила и быстрота мышечных сокращений. На начальном этапе подготовки в художественной гимнастике приоритет в физической подготовленности имеет развитие прыгучести.

Для развития прыгучести, следует выполнять следующие упражнения такие как:

- Прыжки толчком двумя ногами через скакалку, вращая её вперед.
- Три шага – разбег, наскок, прыжок толчком двумя ногами.

Активно помогая руками для высокого толчка.

- Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперёд

7. Координация движений – очень важное физическое качество. Представляет собой симбиоз психологических и физиологических процессов. Без координации гимнастка не сможет элементарно удержать равновесие выполняя элементы с несколькими предметами. Гимнасткам необходимо

выполнять различного вида броски и отбивы в ежедневном порядке для развития мышечной координации детей с 3-4 лет.

Сложно сказать, какие физические качества в жизни человека играют более существенную роль. У каждого из них своя задача. Поэтому делать упор на развитии только одного направления нельзя.

Как развить физические качества

Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Заниматься совершенствованием тела нужно с детства. Юный организм намного лучше поддается тренировкам. Существует множество комплексов эффективных упражнений для развития тех или иных качеств.

Например, гимнастки юного возраста ежедневно выполняют комплекс определённых упражнений (хождение на высоких полу-пальцах, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и другие упражнения).

Если в детстве было уделено достаточно внимания физкультуре, красивое тело и крепкое здоровье обеспечены. Даже если человек совсем не занимался спортом, никогда не поздно заполнить этот пробел. Однако начинать нужно с небольших нагрузок и легких упражнений, постоянно усложняя процесс. Важно помнить, что все физические качества взаимосвязаны. Тренируя одно, не стоит забывать и о других.

У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными.

Сенситивный период — это чувствительный период развития организма ребенка.

Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

Утомление — это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления

a) усталость: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

b) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

c) некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным **средством развития выносливости** является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует

потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире. Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества. Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье. Повышения тонуса центральной нервной системы; улучшения процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности; усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина; развития мышечной системы; совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений; улучшения кровообращения мышечных волокон; нормализации обмена веществ в организме; совершенствования регуляции функций органов.

Физическая культура и спорт — это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и так далее. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают огромную помощь в ограждении молодежи от дурных привычек. Ученые установили, что человек прибегает к вредным привычкам в результате неправильной организации собственного досуга, нестабильности эмоционально-волевой сферы личности. Занятия спортом, снимая проблему бесцельного времяпрепровождения, являются важным фактором вытеснения комплексов неполноценности, придают молодому человеку уверенность в себе, повышают его способность активно противостоять влияниям «дурной» компании.

Использование алкоголя, никотина, искусственных наркотиков ограничивает, а при длительном приеме полностью подавляет биосинтез опиатов, что и приводит к формированию психической, а затем и физической зависимости. Систематическая двигательная активность и бодрое настроение вовремя и после выполнения физических упражнений стимулирует образование в мозге человека нейропептидов — так называемых гормонов «радости», эндорфинов и энкефаминов. Эти опиаты нормализуют, перестраивают деятельность нервных центров, снимают боль и неприятные ощущения, поднимают настроение и даже создают состояние эйфории. Это делает использование наркотиков совершенно бессмысленным, т.к. молодой человек может получить психическое наслаждение от естественной и безвредной для него спортивной деятельности. В связи с этим становится понятным, почему физические упражнения являются действенным фактором не только для предупреждения, но и снятия наркотической зависимости.

В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека.

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

Заключение

Подводя итоги , можно сделать вывод , что возраст гимнастки имеет особую важность в развитии физических свойств тела. Ежедневное выполнение базовых комплексов упражнений благоприятно воздействует на физическую подготовленность детей. В то же время различная продолжительность использования комплексов гимнастики неодинаково влияет на развитие отдельных двигательных качеств юных спортсменок. Частая смена комплексов (через 2 месяца) приводит к более существенному улучшению координационных способностей. И наоборот, занятия, проводимые по одному комплексу в течении 3-х месяцев, кроме координационных способностей, позволяет более успешно развивать силовые способности и гибкость. По-видимому, это связано с тем, что хорошо разученные упражнения дети начинают выполнять более качественно с правильной техникой, и отсюда такой результат.

Литературы:

1. Зеленкина И.Н, Загревский.О.И. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике. Научная редакция “Психология и педагогика” 2011г.
2. Загревский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности по фактору управления тренировочным процессом юных гимнастов: Дис. …канд. Пед. Наук. Омск,1999.174с
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М: Физкультура и спорт,1997.С.26, 39-40.

